

Curry di verdure

Ingredienti: per 4 persone

una cipolla grande bianca o gialla

ghee (burro chiarificato) o olio evo poco saporito

masala secondo i gusti: coriandolo, curcuma, senape, noce moscata, cumino, zenzero oppure miscela pronta

600 gr di verdure, secondo stagione

un bicchiere di latte di soya (se piace, di cocco)

1 cucchiaino di maizena

sale a piacere

Far appassire la cipolla tritata nel ghee (o olio), assieme alla miscela di spezie (masala), poi le verdure tagliate a pezzetti (zucchine, carote, finocchi, sedano...), portare a cottura aggiungendo alla fine un bicchiere di latte di soya nel quale è stato sciolto un cucchiaino di maizena, salare, far cuocere ancora un minuto per addensare. Se si vuole più piccante aggiungere alla fine un po' di peperoncino.

Servire con riso pilaf o cotto a vapore

Facile, no?